

Gesunde Ernährung und Menschenrechte

– Ein Workshop für FSJler*innen

– 2022

Zielgruppe

16 Teilnehmer*innen, FSJ*ler*innen einer Seminarwoche

Methode

Workshop

Stichwörter / Themen

Kritischer Konsum, Postwachstum, Klimakrise, Globale Gerechtigkeit und Menschenrechte, Ernährung

Beschreibung

William hat für sein Praxisprojekt ein Workshop im Rahmen einer Pflicht-Seminarwoche für Menschen durchgeführt, die ein Freiwilliges Soziales Jahr absolvieren (in Zusammenarbeit mit ASB Hessen).

Williams Ziel war es dabei, die Teilnehmenden für die Wichtigkeit zu sensibilisieren, Ernährung nicht nur rein individuell wahrzunehmen, sondern sich über die ethischen, ökologischen und menschenrechtlichen Auswirkungen der Entscheidungen bewusst zu werden und ihnen Handlungsalternativen aufzuzeigen.

Für die Seminarwoche wurden verschiedene Inhalte und Methoden in Anlehnung an die Wünsche der Teilnehmer*innen erstellt. Die jeweiligen Einheiten und Themen wurden insgesamt an drei Tagen durchgeführt. So wurde unter anderem ein Planspiel „Veganismus als Ernährung der Zukunft?“ mit unterschiedlichen Rollenkarten und Infoblättern entwickelt und durchgeführt. Des Weiteren wurden Kochteams eingeteilt, in denen ein besonderer Fokus auf die Herkunft der Lebensmittel, der Produktions- und Arbeitsbedingungen sowie auf Bio und Fairtrade gelegt

wurde. Darüber hinaus gab es mehrere Kleingruppen zu unterschiedlichen Themen, u.a. Ernährungsformen, Essenverschwendung und alternative Ansätze wie Foodsharing, Ernährung und Religion sowie Menschenrechte und Ernährung, in denen sich die Teilnehmenden vertiefend mit den Inhalten befassen konnten. Am dritten Tag wurden einzelne Aspekte von gesunder Ernährung noch einmal aufgegriffen und das Thema der „Körperbilder“, ihre Entstehung und weitere Aspekte aufgegriffen, um das Thema Ernährung zu erweitern, verstärkt in die Reflexion zu gehen sowie zu Bodypositivity zu arbeiten.

Im Rahmen dieser Projekttagge gaben 75% der Teilnehmenden an, etwas Neues gelernt zu haben. 50% nahmen sich, von jetzt an mehr auf die Auswirkungen ihrer Ernährungsweise zu achten. Insgesamt zogen die Teilnehmenden ein durchweg positives Fazit und haben zahlreiche neue Kochrezepte, Fakten und Geschichten zu Ernährung mitgenommen. Gleichzeitig gaben einige an (vor allem die bereits alleine leben), dass es gar nicht so schwer ist, schnell, gesund und abwechslungsreich zu kochen.